

2026년 10월 식단표 (영유아)



요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	✓ 생일축하의날 : 생일 축하의 날에는 생일 축하 음식을 제공합니다. ✓ 골고루먹는날 : 매주 화요일은 아이들이 모든 음식을 골고루 먹어볼 수 있도록 지도하고 운영합니다. ✓ 10월 신메뉴 10월 6일 오렌지치킨을 제공합니다. ★ 꿈샘어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발 물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ★ 꿈샘어린이집은 매일 오후 5시에 우유급식을 실시합니다. ★ 만 1~2세 / 3~5세는 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ★ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 영양사 : 이애리			달살파프리카죽 사과	게살야채죽 바나나	
점심				찰현미밥 청국장찌개 한우시래기불고기 잔멸치볶음 무나물 백김치/배추김치	참치김치찌개 돈육곤약조림 명엽채볶음 청경채나물 동치미/깍두기	
오후간식				멘보샤 유기농우유	구운계란 사과당근주스	
석식				백미밥 김치국 돈육불고기 청경채나물 김치	백미밥 새우살맑은국 훈제오리야채볶음 상추무침 김치	
일자	5 대체 휴일	6 골고루먹는날	7	8	9 한글날	10
오전간식		누룽지죽 사인머스켓	연근당근죽 멜론	참쌀야채죽 바나나		크림스프 크루통
점심		짜장덮밥 해물순두부찌개 수제신메뉴오렌지치킨 코울슬로 백김치/배추김치	홍국참쌀밥 소고기무국 고등어조림 돌자반 숙주나물 백김치/배추김치	백미밥 복엇국 돈육우거지찜 새우살 그린빈볶음 오이무침 동치미/깍두기		카레라이스 두부미소된장국 간장찜닭 키위 백김치/배추김치
오후간식		피쉬바 결명자차	잼샌드위치 유기농우유	찐고구마 유기농우유		
석식		백미밥 소고기무국 고등어구이 숙주나물 김치	백미밥 복엇국 돈육버섯볶음 오이무침 김치	백미밥 계란파국 참쌀탕수육 애호박나물 김치		
일자	12	13 골고루먹는날	14	15	16	17
오전간식	시리얼 유기농우유	흑임자죽 키위	한우야채죽 굴	표고버섯죽 파인애플	김가루야채죽 배	크리스피21곡 유기농우유
점심	백미밥 아욱된장국 소고기버섯조림 참치양배추볶음 참나물무침 백김치/배추김치	유산슬덮밥 팽이버섯계란국 찜쌀탕수육 사과부추무침 백김치/배추김치	차조밥 콩나물국 유자삼치구이 두부미트볼조림 애호박나물 백나박김치	클로렐라참쌀밥 대구맑은국 달걀오븐구이 진미채조림 근대나물 동치미/깍두기	백미밥 된장찌개 돈육불고기 맛살야채볶음 상추무침 백김치/배추김치	새우살야채볶음밥 미역국 돈육짜장불고기 바나나 백김치/배추김치
오후간식	우유장떡밥 보리차	갈비만두 매일차	잔치국수 포들단무지	김치전 유산균음료	밀크롤인 유기농우유	
석식	백미밥 새우살무국 두부조림 부추나물 김치	백미밥 콩나물국 삼치구이 돌자반 김치	백미밥 들깨무쌈국 닭갈비 참나물무침 김치	백미밥 순두부국 돈육간장불고기 브로콜리무침 김치	백미밥 감자국 참치계란말이 아욱나물 김치	
일자	19	20 골고루먹는날	21 생일축하의날	22	23	24
오전간식	양송이스프 크루통	당근스타리버섯죽 씨없는포도	가지당근죽 바나나	달살브로콜리죽 사과	참깨죽 멜론	시리얼 유기농우유
점심	강황참쌀밥 콩비지찌개 토마토소고기찜 연근조림 아욱나물 동치미/깍두기	소고기콩나물밥*부추장 유부미소된장국 치즈닭갈비 마른파래김 백김치/배추김치	새우베이컨필라프 미역국 수제돈까스 양상추샐러드 백김치/배추김치	백미밥 한우곰탕 오징어두부조림 비엔나피망볶음 콩나물무침 동치미/깍두기	참깨죽 귀리밥 시금치된장국 오리불고기 감자채볶음 양배추쌈&저염쌈장 백김치/배추김치	제육덮밥 청경채맑은국 야채계란말이 파인애플 백김치/배추김치
오후간식	김말이 야채주스	들기름막국수 저염단무지	고구마치즈케익 유기농우유	어묵탕 비타키움스틱젤리	찐단호박 두유	
석식	백미밥 애호박맑은국 계란장조림 가지볶음 김치	백미밥 미역국 새우까스 양배추나물 김치	백미밥 오징어무국 들기름두부구이 콩나물무침 김치	백미밥 시금치된장국 훈제오리구이 취나물볶음 김치	백미밥 어묵국 달걀간장조림 파프리카볶음 김치	
일자	26	27 골고루먹는날	28	29	30	31
오전간식	당근스틱 꺼워먹는요거트	현살생선부추죽 키위	소고기청경채죽 파인애플	새우살야채죽 굴	미역죽 토마토	크로와상 유기농우유
점심	백미밥 황태두부국 달걀데리야까조림 어묵파프리카볶음 시금치나물 백김치/배추김치	한우갈비덮밥 들깨무채국 매추리알볶음 치커리무침 백김치/배추김치	찰현미밥 돈육김치찌개 가지마구이 도토리묵무침 가지볶음 백나박김치	백미밥 한우버섯찌개 오징어까스 야채계란찜 배추나물 백김치/배추김치	클로렐라참쌀밥 건새우무국 돈육주꾸미볶음 김구이 취나물볶음 동치미/깍두기	계란볶음밥 유부우동국 참쌀탕수육 씨없는포도 백김치/배추김치
오후간식	라구파스타 야채피클	찐빵만두 오미자차	감자샐러드&야채크래커 유기농우유	참치주먹밥 옥수수차	스콘 유기농우유	
석식	백미밥 무채된장국 매추리알조림 치커리무침 김치	백미밥 청경채맑은국 가지마구이 김구이 김치	백미밥 버섯국 오징어까스 배추나물 김치	백미밥 주꾸미무국 돈육야채볶음 취나물볶음 김치	백미밥 김치찌개 야채계란말이 깻잎순나물 김치	
식재료 원산지 안내	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부,연두부,순두부,비지,콩물)		김치류(배추,고춧가루)		얼갈이
	국내산	국내산		국내산		국내산
	축산물					
	소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)					
	식육가공품					
	참쌀탕수육(돈육:국산), 두부미트볼(돈육:국산, 두부-대두:외국산), 베이컨(돈육:미국산), 비엔나(돈육:국산)					
	수산물			수산물 가공품		
	고등어(국내산), 오징어(국내산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산)			참치-가다랑어(원양산), 진미채-오징어(페루산), 오징어까스-오징어(칠레산)		

2026년 10월 식단표 (영영아)



요일		월		화		수		목		금		토			
일자		✓생일축하의날 : 생일 축하의 날에는 생일 축하 음식을 제공합니다. ✓골고루먹는날 : 매주 화요일은 아이들이 모든 음식을 골고루 먹어볼 수 있도록 지도하고 운영합니다. ★ 꿈샘어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ★ 꿈샘어린이집은 매일 오후 5시에 우유급식을 실시합니다. ★ 만 1~2세 / 3~5세는 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ★ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 영양사 : 이애리						1		2		3 개천절			
오전	공통							닭살파프리카죽		게살야채죽					
	점심							중기	한우시래기죽		참치두부죽				
후기	한우시래기무른밥							참치두부무른밥							
오후	중기							애호박무죽		청경채죽					
	후기							애호박무무른밥		청경채무른밥					
일자								5 대체 휴일		6			7		8
오전	공통							잡쌀야채죽				누룽지죽			
	점심							중기	닭살야채죽			새우살우거지죽		닭살애호박죽	
후기								닭살야채무른밥				새우살우거지무른밥		닭살애호박무른밥	
오후	중기							순두부죽				고구마죽			
	후기							순두부무른밥				고구마무른밥			
일자								12				13		14	
오전	공통	컬리플라워죽		흑임자죽		한우야채죽		표고버섯죽		야채죽		고구마죽			
	점심	중기	소고기아욱죽		새우살부추죽		계란노른자콩나물죽		닭살무죽		두부감자죽		새우살야채죽		
		후기	소고기아욱무른밥		새우살부추무른밥		계란노른자콩나물무른밥		닭살무무른밥		두부감자무른밥		새우살야채무른밥		
오후	중기	우영죽		계란노른자죽		애호박죽		순두부근대죽		팽이버섯애호박죽					
	후기	우영무른밥		계란노른자무른밥		애호박무른밥		순두부근대무른밥		팽이버섯애호박무른밥					
일자		19		20		21		22		23		24			
오전	공통	양송이버섯죽		당근느타리버섯죽		가지당근죽		닭살브로콜리죽		참깨죽		애호박죽			
	점심	중기	소고기연근죽		소고기부추죽		새우살야채죽		소고기당근죽		두부시금치죽		계란노른자청경채죽		
		후기	소고기연근무른밥		소고기부추무른밥		새우살야채무른밥		소고기당근무른밥		두부시금치무른밥		계란노른자청경채무른밥		
오후	중기	아욱죽		얼갈이죽		미역죽		콩나물죽		단호박죽					
	후기	아욱무른밥		얼갈이무른밥		미역무른밥		콩나물무른밥		단호박무른밥					
일자		26		27		28		29		30		31			
오전	공통	당근죽		흰살생선부추죽		소고기청경채죽		새우살야채죽		미역죽		브로콜리죽			
	점심	중기	닭살파프리카죽		소고기양파죽		흰살생선야채죽		소고기버섯죽		주꾸미양배추죽		소고기야채죽		
		후기	닭살파프리카무른밥		소고기양파무른밥		흰살생선야채무른밥		소고기버섯무른밥		주꾸미양배추무른밥		소고기야채무른밥		
오후	중기	시금치죽		당근무죽		감자당근죽		배추죽		계란노른자당근죽					
	후기	시금치무른밥		당근무무른밥		감자당근무른밥		배추무른밥		계란노른자당근무른밥					

식재료 원산지 안내	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,순두부, 연두부,비지류)	김치류 (배추,고춧가루)	소고기	닭고기	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	러시아산
	주꾸미	얼갈이				
	베트남산	국내산				